جذبات کی جادوئی دنیا!

جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کے سپر پاورز سیکھیں۔



Muhammad Ahmed Zia



جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کیا ہے؟

یہ آپ کے دل اور دماغ کی وہ طاقت ہے جو آپ کو اپنے اور دوسروں کے جذبات سمجھنے میں مدد دیتی ہے!



ہماری تین شاندار سپر پاورز!
اپنی کیفیت کو جاننا
(Self-Awareness)
اپنے جذبات پر قابو پانا
(Self-Regulation)
دوسروں کے احساسات کو
(Empathy)
Muhammad Ahmed Zia

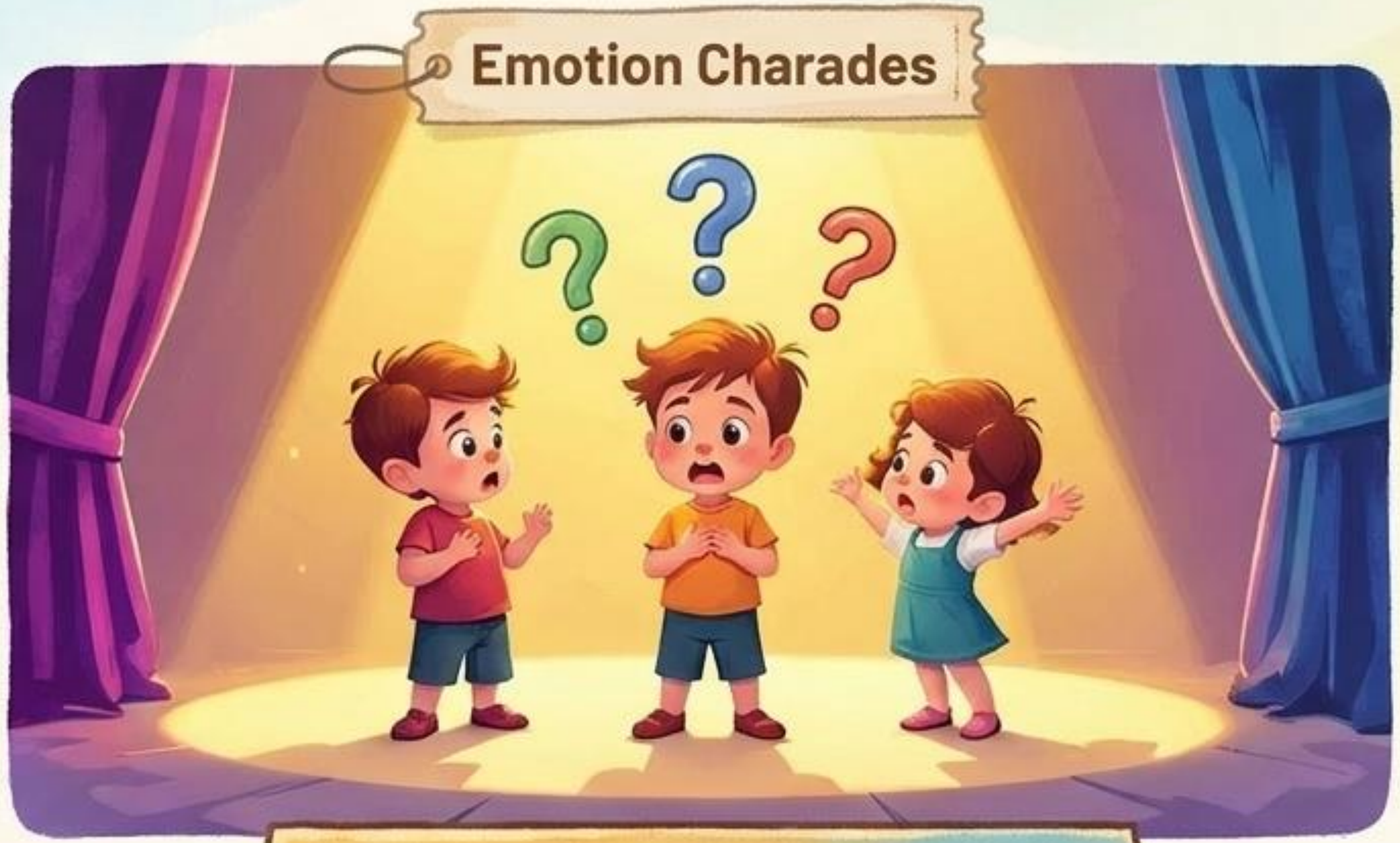
پہلی طاقت: اپنی کیفیت کو جاننا

Superpower 1: Self-Awareness

- کیا آپ پہچان سکتے ہیں کہ آپ کے اندر کیا چل رہا ہے؟ خوشی؟ غصہ؟ یا ڈر؟
- ہمارا جسم ہمیں بتاتا ہے کہ ہم کیسا محسوس کر رہے ہیں!



آئیے کھیلیں: جذبات بوجھنے کا کھیل



- بغیر بولے اپنے چہرے اور جسم سے جذبات دکھائیں!
- باقی بچے اندازہ لگائیں گے کہ یہ کون سا جذبہ ہے۔

Muhammad Ahmed Zia

دوسری طاقت: اپنے جذبات پر قابو پانا

Superpower 2: Self-Regulation



Muhammad Ahmed Zia


بڑے جذبات کو
سنبھالنے کے 5 قدم
۱۔ یاد رکھیں، دوسروں کو
نقصان پہنچانا غلط ہے۔
(Never hurt others)
۲۔ گہری سانس لیں۔
(Take deep breaths)
Muhammad Ahmed Zia


۵۔ خود کو پرسکون ہونے کا وقت دیں۔
(Take time to calm down)
۴۔ کسی بڑے سے مدد مانگیں۔
(Ask for help)
۴۔ کسی بڑے سے
(Ask for help)
۳۔ اپنے الفاظ سے بتائیں کہ
آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔
(Use your words)
Muhammad Ahmed Zia

آئیے مشق کریں:

سانس لینے کی مشق

Belly Breathing

۱۔ اپنے پیٹ پر ایک کھلونا رکھیں۔

Place a toy on your belly.

۲۔ پھولوں کی خوشبو سونگھیں: لمبی سانس اندر کھینچیں (کھلونا اوپر جائے گا)۔

Smell the flowers: Take a long deep breath in (toy will rise).

۳۔ موم بتیاں بجھائیں: آہستہ سے سانس باہر نکالیں (کھلونا نیچے آئے گا)۔

Blow out the candles: Slowly breathe out (toy will fall).





Muhammad Ahmed Zia



تیسری طاقت:
دوسروں کے احساسات کو سمجھنا
Superpower 3: Empathy
دوسرے کی جگہ خود کو رکھ کر سوچنا کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔
میرے احساسات
(My Feelings)
ہمدردی
(Understanding/Empathy)
آپ کے احساسات
(Your Feelings)
Muhammad Ahmed Zia

احساسات بانٹنے کا دائرہ

Empathy Circles



ہم دل سے سنتے ہیں۔
(We listen with our hearts)

صرف وہ بولے گا جس کے پاس پر ہے۔
(Only the person with the feather speaks)

ہم باری باری اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں۔
(We take turns)



Muhammad Ahmed Zia